



MENUS « ANTI-RETENTION D'EAU »

La semaine de menus proposée ici, vise à atténuer la rétention d'eau, parfois à l'origine de lourdeurs et de gonflements. Elle sera plus efficace si vous buvez beaucoup, si vous évitez la station debout et si vous marchez le plus possible.

*La **stagnation d'eau** dans les tissus est une conséquence, et non une cause, de la prise de poids. Lorsque cette rétention est importante, elle peut provoquer des **gonflements inesthétiques et inconfortables**.*

*La plupart du temps, elle reste cependant modérée et se traduit simplement par une **prise de poids de 3-4 kg**.*

Les principaux symptômes :

- vous vous réveillez avec les **paupières gonflées**
- votre **ventre** est **tendu** et **gonflé**
- vous pouvez prendre **2-3 kg** en **24-48 H**
- si vous pressez un ongle dans la chair de votre pouce, une **marque blanche** reste visible pendant **plus de 2 secondes**
- vos **lourdeurs** se logent plutôt dans la **partie basse du corps**, particulièrement les **cuisses, jambes, mollets et chevilles**
- vous ressentez des **douleurs** au niveau des **jambes et chevilles**

Diverses causes possibles :

Pour maintenir les liquides à un niveau constant, l'organisme a recours à un système complexe d'hormones qui **agit sur les reins**.

- **Si on boit plus que de coutume**: les reins se chargent **d'éliminer l'excès de liquide et les toxines**. On urine plus souvent, et la balance ne signale aucune prise de poids.
- **Si on ne boit pas assez** : l'organisme **maintient le niveau d'eau nécessaire**.
- Mais il arrive que ce **système se dérègle** et que les **liquides s'accumulent dans les tissus**. Un **déséquilibre nutritionnel** ou un **excès de graisses** ne sont pas toujours en cause, car la rétention d'eau peut être aussi liée à une **intolérance alimentaire** ou à la **prise de certains médicaments**.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
P- DEJEUNER	Café ou Thé 3-4 biscottes complètes Beurre allégé 1 Fruit	Café ou Thé Pain complet (60g) Beurre allégé 1 Fruit	Café ou Thé 3-4 petits suédois grillés Beurre allégé 1 Fruit	Café ou Thé Pain complet (60g) Beurre allégé 1 Fruit	Café ou Thé 3-4 biscottes complètes Beurre allégé 1 Fruit	Café ou Thé 3-4 petits suédois grillés Beurre allégé 1 Fruit	Café ou Thé Pain complet (60g) Beurre allégé 1 Fruit
DEJEUNER	½ avocat Viande froide (150g) Risotto aux asperges (120g) 1 Yaourt aromatisé 1 Fruit	Blanc de poireaux vinaigrette Escalope de poulet (130g) 3 petites pommes de terre vapeur 2 petits suisses 3% 1 Fruit	Céleri vinaigrette Filet de dorade (150g) Riz au citron (120g) 1 Yaourt nature 1 Fruit	Carpaccio de bœuf (125g) Quinoa (90g) Haricots verts persillés 1 fromage blanc 0% 1 Fruit	Darne de thon (150g) Gratin de chou-fleur et courgette 1 tr. Pain complet 2 petits suisses 3% 1 Fruit	Carottes râpées 1 Cuisse de poulet Fondue de poireaux 1 tr. Pain complet 1 Yaourt nature 1 Fruit	Concombre sauté Saumon en papillote (150g) Riz (120g) 1 fromage blanc 0% 1 Fruit
16H	Thé vert	Thé vert	Thé vert	Thé vert	Thé vert	Thé vert	Thé vert
DINER	Potage Courgette/Fenouil* 2 tr. jambon 1 fromage blanc 0% 1 Compote sans sucre ajouté	Salade de pissenlit* Omelette (2 œufs) 1 fromage blanc 0% 1 Compote sans sucre ajouté	Potage Poireau/Céleri* 1 Escalope de dinde 2 petits suisses 3% 1 Compote sans sucre ajouté	1 artichaut 1 tr. saumon fumé 1 fromage blanc 0% 1 Compote sans sucre ajouté	Potage Drainant* 2 tr. jambon 1 Yaourt aromatisé 1 Compote sans sucre ajouté	Soupe de pissenlit Surimi (x4) 1 Fromage blanc 3% 1 Compote sans sucre ajouté	Salade radis, concombre, fenouil 2 œufs dur 1 Yaourt nature 1 Compote sans sucre ajouté

* Retrouvez nos recettes sur [Diet & Plaisir](#)

Principes des menus:

- **2 laitages/jour max** : ils favorisent la rétention d'eau
- **Repas légers** : plus les repas sont copieux, plus la digestion est longue et plus ils favorisent l'afflux d'eau
- **Potages le plus souvent possible** : ils sont gorgés d'eau ! (A retrouver dans l'espace « Recettes » sur Diet & Plaisir)
- **Légumes drainants le plus souvent possible** : asperges, artichaut, pissenlit, poireaux, concombre, pomme, ananas, radis noir, thé vert, fenouil, courgette...
- **Remplacer le sel par des épices** : l'Espelette par exemple favorise la circulation, et une bonne circulation favorise une bonne élimination

En complément (Pour compléter le régime présenté ici, adoptez quotidiennement ces quelques réflexes, ils aideront votre organisme à éliminer les liquides en trop)

- **Buvez au minimum 1,5L de liquide par jour** : eau plate, thé, café, infusion...
- **Modérez la consommation de sel et d'aliments salés** : charcuterie, fromage, conserve, plat préparé... **Quand votre organisme retient 9g de sel, il s'alourdit d'1L d'eau : 1kg de plus sur la balance !!!**
- **Préférez les douches tièdes aux bains trop chauds**
- **Privilégiez les vêtements amples aux habits trop ajustés**
- **Évitez les expositions prolongées au soleil**
- **Pratiquez des activités physiques** : tout particulièrement la marche, la natation ou le vélo
- **Soyez vigilant à la circulation sanguine et lymphatique** : c'est la base pour une bonne élimination et un drainage efficace

Une petite cure pour chacun !

- **Draineur rétention et cellulite, de Diet Horizon**
- **Celluligne, de Fitoform**
- **Detoxslim, de 3 chênes**
- **Métadrhyne, de Eric Favre**

Tous ses produits sont disponibles dans la boutique Diet & Plaisir, 2 adresses :

Centre Commercial Géant Casino à Furiani 04.95.30.50.50

10 rue César Campinchi à Bastia 04.95.54.15.00

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat
Julia ALTOBELLI – Diététicienne Diplômée d'Etat
☎ : 04.95.58.14.96 - @ : santini.veronique@wanadoo.fr